

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи, проведення практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(Настільний теніс як ігровий метод розвитку психофізичних здібностей
студентів)**

(для всіх освітніх програм Університету)

**Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2019**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс як ігровий метод розвитку психофізичних здібностей студентів) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. І. Горошко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 47 с.

Укладач ст. викладач Н. І. Горошко

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання,
протокол № 5 від 28 грудня 2017 р.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ІСТОРІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	6
2 ПРАВИЛА ГРИ	11
3 УДАРИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	14
4 МОТИВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	19
5 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	21
6 ПСИХОФІЗИЧНИЙ ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА СТУДЕНТІВ.....	24
6.1 Вольові зусилля та їх значення в настільному тенісі	24
6.2 Особливості емоційних переживань у настільному тенісі	26
6.3 Фізичні якості, засоби і методи їх виховання	28
7 ТЕСТУВАННЯ І КОНТРОЛЬ.....	39
7.1 Контрольні нормативи загальної фізичної підготовки	42
7.2 Критерії оцінки тестів спеціальної фізичної підготовленості студентів.....	44
ВИСНОВОК.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	47

ВСТУП

Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби в русі, розвивати фізичні якості сприяло тому, що фізичні вправи поступово трансформувалися в сучасні види спорту. Саме з цим пов'язаний змагальний характер рухів і регулювання їх певними правилами. Отже, фізичні вправи відокремилися в окремий вид людської діяльності - у спортивну діяльність, яка відрізняється низкою специфічних особливостей.

Спортивна діяльність, зазвичай, пов'язана:

- з проявом м'язової активності в різних формах під час виконання спеціальних фізичних вправ;
- з оволодінням високою технікою виконання фізичних вправ в обраному виді спорту, що вимагає від спортсмена спеціального систематичного і тривалого тренування, у процесі якого він розвиває певні рухові навички, а саме фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги і тощо.);
- із прагненням до вдосконалення в тенісі, мета спрямована на досягнення найвищих результатів;
- зі спортивною боротьбою, яка набуває особливо гострого характеру під час спортивних змагань. Вона, як і систематичне тренування, є обов'язковою складовою спортивної діяльності, що сприяє розвитку у спортсмена здатності до максимального напруження фізичних сил, значних емоційних переживань, загостреної діяльності всіх психічних процесів;
- із максимальним виявленням фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навичок з розвитком моторних здібностей, постійною підтримкою їх на високому рівні. У зв'язку з цим спортивна діяльність набула складну структуру припускає не тільки участь у змаганнях, а й систематичні тренувальні заняття;

– із різко вираженим свідомим характером, що пояснюється почуттям великої відповідальності та прагненням досягти найбільш ефективного результату, домогтися рекорду у виконанні певної дії.

Спортивна діяльність висуває величезні вимоги до процесів переробки інформації, пам'яті й уваги спортсмена, до його вольових дій і емоційних стани.

У цій роботі буде подана характеристика настільного тенісу, його історія, правила, а також простежений його вплив на психічну сферу студентів.

У будь – якому виді спорту умови, у яких проходять змагання, відрізняються від умов тренувальних занять. Спробуємо відкрити і проаналізувати психологічні особливості людини під час гри в настільний теніс. Не секрет, що для різних видів характерні різні психологічні навантаження. Тренерам і психологам необхідно готувати спортсменів не тільки в фізичному і тактичному плані, але і домогтися від них протистояння багатьом факторам, які приголомшувально впливають та викликають неузгодженість функцій, тобто потрібно домогтися проявив високої надійності в змагальній діяльності.

Спорт як соціальне явище, і як особливий вид людської діяльності є об'єктом вивчення низки наук. Водночас кожна з них, зокрема і психологія, досліджує спортивну діяльність під певним кутом зору, із позицій своїх специфічних завдань, своєї методології. Суб'єктом будь-якої діяльності є людина, що спрямовує свою активність на ті чи інші предмети або на інших суб'єктів, відповідно до свідомо визначених цілей. У сучасний спорт, крім самих спортсменів, залучені тренери, спортивні керівники, судді, лікарі, науковці різних спеціальностей, представники спортивної преси і багато інших. Їхня участь у процесі спортивної діяльності істотно різниться за мотивами, цілями, складом дій, ступенем їхньої регламентації, можливістю впливати на спортивні результати тощо. Незважаючи на це, усі вони є активними учасниками цієї діяльності.

Кожне суспільне явище, зокрема, і людську діяльність, можна розглядати на різних рівнях узагальненості: від найзагальніших загальних його характерис-

тик до окремих, одиничних проявів. Розібратися в різноманітті та складності кожного суспільного явища можна лише вивчаючи спортивну діяльність у сукупності з процесами, що протікають в організмі людини.

1 ІСТОРІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Зараз ніхто не може сказати хто, коли і де першим почав грати в настільний теніс. Більшість фахівців вважають, що настільний теніс з'явився в Англії як різновид Королівського тенісу. У XVI столітті в Англії та Франції виникла забавна гра без певних правил. Збереглися малюнки, на яких можна побачити гру давніх часів, коли грали ракетками зі струнами, схожими на ті, які зараз прийняті в звичайному, так званому великому тенісі. Можливо, що настільний теніс виник у США, Індії або Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах у настільний теніс почали грати відряджені туди Британські офіцери). Достатньо швидко гра з відкритого повітря перейшла в приміщення, грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Минуло ще небагато часу, і дві половинки столу були зрушені, між ними натягнули сітку. Простота інвентарю, а головне невеликі розміри майданчика дозволяли грати де завгодно. Настільний теніс розповсюдився. Тоді не було певних правил. М'ячі робилися з ниток, книги, розставлені на столі, були сіткою; а шматки товстого картону були ракетками.

Достатньо довго гра використовувалася не як вид спорту, а тільки як засіб для проведення вільного часу й активного відпочинку. Наприкінці вісімдесятих років XIX століття гра стала популярною, багато в чому через конкуренцію серед виробників інвентарю, яка сприяла вдосконаленню ракеток і м'ячів. Основним їхнім виробником була американська фабрика братів Паркер, штат Масачусетс. Ця фабрика робила й експортувала в Англію все для гри в «Теніс для приміщень». Однак англійські компанії, як наприклад Auges Ltd. (рекламували

цей вид спорту як «Мініатюрна гра в лаун-теніс у приміщеннях»), отримали власні патенти.

У ХІХ столітті цей вид гри з'явився і в Росії. У 1860 році в Петербурзі відкрився клуб «Крикет і лаун-теніс», але як і раніше улюбленими ньому були ігри: волан, гилка і тамбурин. Гру тамбурин, або, як її ще називали, «же де пом» (з ракетками круглої форми, без ручки), певною мірою можна вважати попередницею настільного тенісу. М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки були стандартизовані (до речі, досі ракетки випускають різної форми, розміру і матеріалів). Безсумнівно, головним удосконаленням був порожній м'яч. Ось одна з версій його виникнення: у 1900 році гравець на ім'я Джеймс Гібб в Америці натрапив на маленькі порожні кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожню кульку на столі і виявив, що вона має величезну перевагу порівняно з наповненими.

Цікава була форма учасників. Суворі вечірні: жінки – у довгих сукнях; чоловіки – у смокінгах. Поступово почала змінюватися форма ракетки. З'явилися ракетки фанерні, вага зменшилася майже втричі. Укорочена ручка викликала необхідність по-новому тримати ракетку (визначила нову хватку, як ми говоримо сьогодні). Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр та ін. Автором таких модифікацій ракеток можна вважати англійця Е. Гуда.

Завдяки бурхливому розквіту промисловості, появі нових матеріалів, що знаходять своє застосування і в спорті, змінювався спортивний інвентар. А це, зі свого боку, не могло не впливати на техніку і тактику гри. Змінювалися і правила гри. Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчастої гуми (губки), яку почали застосовувати як накладку на ракетку. До того гра йшла в безпосередній близькості від столу, плоскими ударами. З появою губки (1930 р.) гра стала різноманітніше. Воно й зрозуміло: завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем стало можливим надавати йому

сильні обертання. Змінилася траєкторія польоту м'яча, відкрилася можливість грати активно і тоді, коли м'яч вже опускався нижче сітки. Спортсмени, які грають у захисному стилі, тепер мали далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра ставала все динамічніше.

Багато цінного вніс у техніку і тактику настільного тенісу п'ятикратний чемпіон світу (1930-1935 рр.) англієць Віктор Барна. Завдяки йому гра стала захоплюючим видовищем. Інтерес глядачів до змагань значно зріс. Прикладом цьому стали змагання на першість світу в Лондоні в 1935 році, які щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. Гра стала буяти швидкими пересуваннями, стрімкими кидками, різкими одиночними і серійними ударами. У результаті в 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви «пінг-понг» з'явилася назва «настільний теніс». Отже, на зміну першому періоду, який вирізнявся простотою технічних елементів, заснованих на тривалому перекиданні м'яча, прийшов другий період – період наступальної гри, багатоплановий за засобами атаки й оборони. Оскільки найсильнішими в той час все ж залишалися гравці захисного стилю, то для того, щоб виграти очко, іноді потрібно було дуже багато часу. Проте головною зміною в правилах гри можна вважати зниження висоти сітки (з 17 до 15,25 сантиметрів), а також встановлення строго певної висоти ігрової поверхні столу 76 сантиметрів від підлоги. Було також заборонено під час подачі підкручувати м'яч пальцями. Усі ці зміни давали значні переваги нападу. Природно, що з'явилися гравці нового плану, такі як Андріадіс, Штіпик, Вігнановскій (колишня Чехословаччина), які вже могли атакувати ударами середньої сили зліва і справа, вести контргру з проміжним захистом у середній зоні (щоправда без сильних завершальних ударів).

В Англії пінг – понг як спорт визнали ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. З Англії гра прийшла в ту частину Європи, яка сьогодні є Угорщиною, потім до Німеччини, колишня Чехословаччини. У

Берліні на Вікторія-Платц відкрилося кафе «Пінг–понг». Трохи пізніше такі заклади з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи. Потім у 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг одного з кращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо.

Назву «пінг–понг» було зареєстровано в 1901 році (вона прийшла на зміну таким назвам як Gossima, Flim-Flam і Whif-Whaf) Джоном Джаквесом і продано братам Паркер. Назва вийшла з поєднання двох звуків: Пінг – звук, видаваний м'ячем, коли він б'ється об ракетку, і Понг – коли м'яч відскакує від столу. У 1902 році Є.К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч. Із 1904 до 1921 року популярність настільного тенісу в Європі й Америці знижується, багато в чому через монополію братів Паркер і Джона Джаквеса на інвентар і правила гри. У 1921 році настільний теніс повертається в Європу під сучасною назвою. У 1926 році заснована Міжнародна федерація настільного тенісу (ІТТФ). У 1930 році завдяки появі губчастої гуми, використовуваної як накладки на ракетки, гра стала різноманітнішою. Однак у 30-х роках ще переважали гравці, які грали в захисному стилі, що іноді спричиняло курйози. У матчі на першість світу Ерліх (Франція) і Панет (Румунія) за 2 години 10 хвилин зуміли дійти до рахунку ... 1: 0 у першій партії. У 1934 році на Першості світу в Парижі була припинена зустріч між Хагенауером (Франція) і Холденбергом (Румунія), яка тривала 8 годин. У результаті в 1936 році ІТТФ обмежила тривалість партії одною годиною. Однак це нововведення, як незабаром з'ясувалося, виявилось недостатнім – спортсмени не встигли підлаштуватися під нові правила. Уже в наступному році фінальні матчі жінок не виявили переможниці. Причиною тому стала дискваліфікація фіналісток – Прітци (Австрія) і Аронс (США) за пасивне ведення гри. Потрібно було боротися за її активізацію і далі. І ось час однієї зустрічі скоротили до 20 хвилин.

Із 1952 року, із Першості світу в Бомбеї, почалася нова епоха настільного тенісу. Пов'язана вона з виходом на міжнародну арену японських спортсменів. Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки і своєрідний хват, але і сама система ведення гри виявилася незвичайною. По суті, вони виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він був до віртуозної точності. І ось, майже не користуючись ніякими іншими ударами, японці переконливо довели свою перевагу. У чому ж це виражалось? Перше – відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Друге – висока фізична підготовленість, що дозволяє стрімко переміщуватися, миттєво наносити удари. А звідси впевненість у своїх силах, вміння чітко здійснювати заплановане. У Бомбеї чемпіоном світу серед чоловіків став Сато. Чоловічі парні змагання виграла Фуджі і Хаясі. У жіночих парних змаганнях – Нарахара і Нисимура. Загалом японські спортсмени відвезли додому чотири перших призи з семи. У 1953 році японські тенісисти не брали участь у першості світу, а в 1954 р. у Лондоні знову відзначилися: завоювали обидва командних призи – чоловічий і жіночий. В особистому заліку переміг Огімура. З 1954 по 1957 р. гідний опір японським тенісистам надавали, мабуть, тільки представники жіночої команди Румунії. А взагалі в особистих змаганнях за цей період звання чемпіона світу присуджувалося 30 разів. Дванадцять разів його завойовували тенісисти Японії, 6 – Румунії, 3 – Угорщини, 3 – колишньої Чехословаччини, 2 – колишньої Югославії, 2 – Англії, 2 – США. Провідні тренери Європи в той час помилково вважали, що успіх японських тенісистів - це тимчасове явище, і відповідних серйозних висновків не робили. І все ж стиль європейських спортсменів почав змінюватися. Щоправда, більшість гравців ще дотримувалися захисної манери, проте, гра стає все більш енергійною, винахідливою. Наростає кількість контратакувальних прийомів. Однак японські спортсмени не здають своїх позицій. Вони знову і знову рішуче заявляють про себе. У 1961 році на

світовому чемпіонаті тенісисти Країни Висхідного Сонця застосовують новий удар – так званий топ-спин, який отримав назву «Диявольський м'яч з Токіо» Зверніть увагу: тоді ж з'явилися елементи «тайфун» у волейболі, «ультра – сі» у гімнастиці.

У спорті все взаємопов'язане, і на цьому етапі розвиток пішов по лінії ускладнення техніки, часом віртуозною, близькою до трюку. У цьому напрямку настільний теніс розвивається і досьгодні. Із 1930 року по 1951 рік серед переможців змагань переважають представники Угорщини. Із 1951 року кращі результати показують представники Азіатських країн (Японія, Корея, Китай). У 1961 році на чемпіонаті світу японські спортсмени застосовують новий удар – топ-спин. У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея). Сьогодні більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі.

2 ПРАВИЛА ГРИ

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія велася до 30, а не до 11 очок, як зараз.

Гра

Настільний теніс – це гра двох гравців (один проти одного) або двох пар (двоє проти двох), що стоять за столом і по черзі б'ють по целулоїдному або пластиковому м'ячу. Удар по м'ячу проводиться через сітку за допомогою маленьких ракеток так, щоб м'яч приземлився на половині столу противника, і противник не міг його повернути.

Підрахунок

Мета гри – тримати м'яч у грі, по черзі відбиваючи його, поки жодної зі сторін не вдасться відбити м'яч назад. Удар по м'ячу повинен наноситися тільки після того, як він один раз відскочить від половини столу гравця. Очко заробляє та сторона, яка остання нанесе вдалий удар у цьому розіграші очка. Той гравець чи команда, кому вдалося швидше набрати 11 очок, виграє гру, якщо тільки рахунок не став 10 – 10 або рівний після попереднього очка. Гра має бути виграна з різницею в 2 очки. Через це у разі гри з рівним рахунком дві сторони продовжують гру, по черзі поступаючись одна одній право на подачу, поки перевага однієї зі сторін не досягне 2-х очок.

Подача

Кожен розіграш очка починається з подачі. М'яч і ракетка мають бути позаду лінії краю столу і вище рівня столу. Гравець тримає м'яч на відкритій долоні вільної руки, підкидає його вгору як мінімум на висоту 16 сантиметрів і завдає по ньому удару в той час, коли він падає. М'яч повинен відскочити від половини столу того, хто падає, перед тим, як він перелетить через сітку. Якщо м'яч торкається сітки, то надається право повторної подачі. подача може здійснюватися з будь-якої частини половини столу того, хто подає, і бути спрямована на будь-яку частину половини столу суперника, якщо мова йде про гру один на один. Якщо ж змагаються пари, то подача повинна завжди здійснюватися з правого кута і бути спрямована в правий кут стола команди суперників. Перехід подачі відбувається через кожних 2 очки. У парному змаганні той, що приймає м'яч стає подавальником. А на прийомі стоїть партнер колишнього подавальника по команді.

Інші правила

Повернення м'яча, який торкається сітки, але приземляється на протилежний бік, зараховується.

Удар, за якого м'яч б'ється об край протилежної половини столу, зараховується.

Гравець програє очко, якщо він або вона під час гри торкається столу, сітки або стійки сітки вільної рукою.

Якщо м'яч б'ється об будь-яку частину тіла або одягу гравця, коли м'яч за межами столу, це вважається порушенням, і гравець – порушник втрачає очко.

Гравці не повинні бити з льоту чи відбивати м'яч доти, поки він не відскочить.

Гравець, що зробив подвійний удар, втрачає очко.

Гравець, який ударився об стіл з такою силою, що зсунув його, втрачає очко.

Устаткування

Стіл. Робоча поверхня стола для гри в теніс складає 2,74 м з у довжину і 1, 525 м в ширину, розташована горизонтально на висоті 76 сантиметрів над підлогою. Вона може бути виконана з будь – якого матеріалу, але має бути матовою. Бічні лінії і крайові лінії, шириною 2 см, тягнуться вздовж кожного краю столу. Для парної гри кожна половина столу розділена навпіл лінією, шириною 3 мм, що проходить паралельно з бічними лініями. Це здійснено з метою виділення правої частини кожної половини столу, яка важлива для здійсненні подачі в парній грі. Сітка висотою 15,25 см. над столом, поділяє робочу поверхню столу на дві рівні частини. Вона прикріплена до двох стійок, які тієї ж висоти, що і сітка.

М'яч. М'яч має бути білого або оранжевого кольору, матовий, у діаметрі 38 мм і важити 2,5 г. Кожен із гравців вибирає кілька м'ячів перед тим, як увійти на ігровий майданчик, а суддя вибирає той м'яч, який і буде використаний під час гри.

Ракетка. Для ракеток не існує обмежень за формою і розміром, але правила, вимагають, щоб «робоча поверхня» залишалася жорсткою та пласкою,

із дерев'яною серцевиною, що становить 85 % їхньої товщини, гарантують, що вони залишаться маленьких розмірів. Специфікація для гумових поверхонь ракетки гранично специфічна. Гравцям дозволяється використовувати пухирчасту або листкову гуму, хоча листи пухирчастої гуми мають бути не товще 2-х мм, а листкової – не товще 4 – х мм. Певні види клею, що дозволяють збільшити швидкість м'яча, заборонені правилами Олімпійських змагань. На початку матчу і в тих випадках, коли гравці змінюють ракетки під час матчу, вони повинні давати можливість своїм суперникам і судді перевірити їхні ракетки.

Формат змагання. В одиночних і в парних змаганнях відбір відбувається шляхом відсівання тих, хто програв по одному. Гравці, відібрані за жеребкуванням (16 на одиночних змаганнях, 8 у парних) переходять безпосередньо до головного відбіркового змагання, у той час як інші спочатку змагаються в групах по три, один із яких проходить відбір. За результатами цих групових змагань ще 16 гравців візьмуть участь в одиночних змаганнях і ще 8 у парних.

3 УДАРИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Існує два способи відбити м'яч ракеткою. Перший – підставляючи ракетку (поштовх або підставка). У цьому випадку неможливо передбачити, як полетить м'яч. Цей спосіб використовує більшість новачків. Другий – використовуючи обертання м'яча. Для цього потрібно вдарити м'яч по дотичній, щоб гума ракетки змогла захопити м'яч і змусити його обертатися. Тип обертання залежить від кута ракетки і напрямки її руху в момент зіткнення з м'ячем.

Розрізняють декілька типів основних ударів: накат, підрізування і топ-спин. Для того щоб домогтися успіху в настільному тенісі, потрібно освоїти різні типи ударів і навчитися застосовувати їх залежно від обертання м'яча.

Поштовх. Удар по м'ячу наносять після того, як м'яч піднімається вище столу. За цього способу ракетку підставляють на шляху польоту м'яча (вона паралельна сітці), утворюючи як би стінку. М'яч, б'ючись об стінку, відлітає через сітку назад на бік противника. При виконанні удару руку випрямляють у ліктьовому суглобі в бік польоту м'яча. Кілька занять потрібно присвятити оволодінню ударом поштовх. Однак цей удар має недоліки: їм не вдається надати м'ячу велику швидкість і силу. Крім того, якщо м'яч після удару супротивника відскочить за межі столу, то користуватися цим прийомом неможливо. Тому необхідно опанувати й іншими видами ударів.

Підставка. Це нескладний удар. Нею користуються в різних ігрових ситуаціях. Цей спосіб удару характеризується тим, що м'яч відразу ж після його відскоку від столу (з півльоту) відбивається від ракетки і перелітає назад на бік противника. Напрямок зворотного польоту м'яча на бік противника залежить від ступеня нахилу ракетки. Якщо противник зробив плоский удар, то ігрова поверхня ракетки при відбитті удару має бути вертикальною, при прийомі різаного м'яча – відхилена назад (ігрова поверхня ракетки як би відкрита), при прийомі крученого м'яча – трохи нахилена вперед (закрита). Підставкою найчастіше користуються при захисному варіанті гри.

Накат. Щоб виконати накат, потрібно під час контакту з м'ячем вести ракетку знизу вгору. Після накату м'яч має ефект занурення вниз, тому накочувати можна з будь – якою силою, оскільки обертання змусить м'яч опуститися і потрапити на стіл.

Накат відкритою ракеткою (праворуч): це один з основних атакуювальних ударів. Ракетка рухається вгору та вперед і завдає удару по верхній бічній половині м'яча. Ось послідовність виконання удару. Ноги на ширині

плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога трохи висунута вперед. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Тулуб злегка нахилено вліво к столу, рука з ракеткою відведена назад вправо для замаху. Вона починає рух, коли ноги, ракетка і м'яч, що наближається, утворюють як би рівносторонній трикутник. Удар наноситься у вищій точці відскоку м'яча, після чого руку відводять вліво вгору. У момент контакту ракетки з м'ячем передпліччя як би обганяє м'яч. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу, у результаті виходить ніби обкатування м'яча зверху. Кисть під час накату різким рухом додає м'ячу обертання. Під час удару вага тіла переміщується на ліву ногу. Після виконання накату потрібно негайно зайняти початкове положення.

Накат закритою ракеткою (зліва): рух м'яча в основному такий же, як при накаті справа. Необхідна обертання надається м'ячу при русі вгору вперед. Ось послідовність виконання удару. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, ліва трохи висунута вперед, центр ваги рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті і відведена вліво – назад, передпліччя паралельне поверхні столу. При ударі передпліччя різко йде вперед, ракетка ніби обкатує м'яч зверху, після чого рука вільно йде вправо – вверху. Центр ваги зміщується на праву ногу, рука повертається у вихідне положення.

Якщо закручений м'яч після накату потрапить на вертикально розташовану ракетку, то він відскочить вгору (рис.1).



Рисунок 1 – Траєкторія польоту м'яча

Щоб компенсувати крутіння і правильно відбити м'яч потрібно вильнути кистю руки (рис. 2).

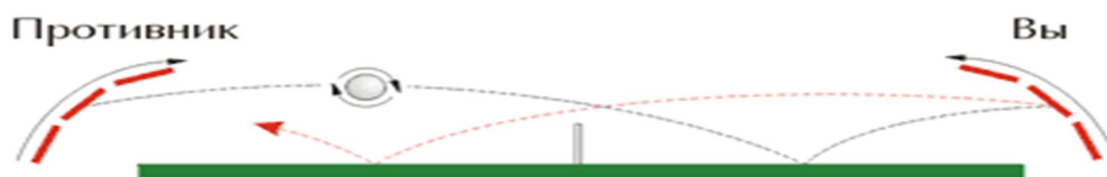


Рисунок 2 – Обертання м'яча щоб компенсувати крутіння

Підрізання. Щоб підрізати, потрібно під час контакту з м'ячем вести ракетку зверху вниз. Після підрізування м'яч піднімається вгору, тому, чим сильніше закручений м'яч, тим більше він летить. Підрізання вважається оборонним ударом. Із підрізаного м'яча складніше атакувати.

Підрізання відкритою ракеткою (праворуч). У початковому положенні гравець майже обличчям до столу, злегка виставивши вперед ліву ногу, рука робить замах назад вгору і потім йде вперед – вниз. У момент удару м'яча об ракетку, яка звернена відкритим боком догори, рука злегка зігнута. Після удару ракетка трохи супроводжує м'яч і потім йде вліво – вперед – вниз. Сила удару при підрізуванні істотно залежить від зустрічної швидкості м'яча і відстані від столу, на якому його приймають.

Підрізання закритою ракеткою (зліва). Вихідна стійка типова для гри зліва: права нога трохи попереду, тулуб повернуто вліво. Рух руки, сильно зігнутою в лікті й відведеної наліво вгору назад для замаху, відбувається спочатку вперед вниз, на цьому етапі рука в лікті не розгинається. У процесі руху тулуб трохи повертається, і центр ваги переноситься на праву ногу.

Якщо закручений м'яч після підрізання потрапить на вертикально розташовану ракетку, то він відскочить вниз (рис. 3).



Рисунок 3 - траєкторія польоту м'яча

Щоб компенсувати крутіння, і правильно відбити м'яч потрібно підрізати (рис. 4).

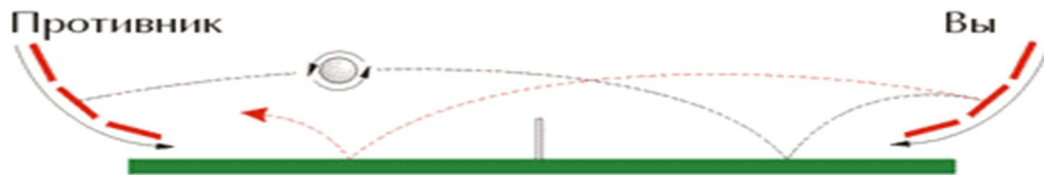


Рисунок 4 - обертання мяча після підрізки

Топ-спін: призначення цього атакуючого прийому – надати м'ячу надсильне верхнє обертання. Швидкість його набагато більша, ніж при накаті, що дуже ускладнює супернику відповідні дії. По-перше, найнесподіванішим буває відскок м'яча від столу. По – друге, навіть вже прийнятий ракеткою м'яч залишається неслухняним, і направити його за задуманим напрямком дуже і дуже не просто. Хороший топ-спін ще й тому, що сильно закручений м'яч високо пролітає над сіткою, а це надає сміливості атакуючому. Вважається, що застосовувати топ-спін можна завжди, але практика показує, що це не так.

Топ-спін праворуч. Для цього удару характерний великий замах, зазвичай, витягнутою рукою. Випрямлення її на початку руху дозволяє збільшити і саме замах, і швидкість ракетки за допомогою зусилля передпліччя і кисті. Рух руки під час удару майже повністю направлено вгору, а удар по м'ячу має ковзний характер. Вихідна стійка: ліва нога трохи висунута вперед, права рука випрямлена і відведена за спину вправо – назад. Тулуб розгорнуто в правий бік, щоб збільшити замах. Ноги зігнуті в колінах, усе тіло розслаблене. Топ-спін починається з активного повороту в напрямку удару. Права рука йде вперед – вліво – вгору. Вага тіла переносить з правої ноги на ліву. За інерцією тулуб і рука можуть навіть йти далеко вліво. У момент зіткнення з м'ячем ракетка повинна хіба що ковзнути по ньому. Водночас сила прямого удару м'яча об ракетку

мінімальна. Однак кисть надає йому остаточне прискорення. Є ще варіант топ-спіна праворуч, який називають бічним. Різниця у виконанні прямого топ-спіна і бічного у тому, що руку з ракеткою заводять до м'яча збоку, кисть опущена трохи більше.

Топ-спін зліва. Практикується набагато рідше, ніж справа. Класичний лівий топ-спін не виконується, це пояснюється необхідністю збільшити замах під час удару, що зазвичай призводить до виникнення, крім верхнього обертання м'яча, ще й бічного.

4 МОТИВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Основною психологічною межею мотивів, які спонукають студентів займатися настільним тенісом, є почуття задоволення, яке викликається заняттями цим видом спорту і невіддільне від самої спортивної діяльності. Разом із цим ці мотиви мають складний характер відповідно до складності та різноманіття самої спортивної діяльності і можуть бути поділені так:

1) Безпосередні мотиви спортивної діяльності:

- випробовується спортсменом своєрідне почуття задоволення від прояву м'язової активності;
- естетична насолода красою, точністю, спритністю своїх рухів;
- прагнення проявити себе сміливим і рішучим під час виконання важких завдань;
- задоволення, що викликається участю в змаганні, що є найважливішою і обов'язковою стороною спорту;
- прагнення досягти рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність, добитися перемоги, наскільки б важка вона не була і тощо.

2) Опосередковані мотиви спортивної діяльності:

- прагнення стати сильним, міцним, здоровим («займаюся спортом, тому що він зміцнює здоров'я і робить людину бадьорою та енергійною»);
- прагнення через спорт підготувати себе до практичної діяльності («займаюся спортом, оскільки хочу бути сильнішим фізично»);
- усвідомлення суспільної важливості спортивної діяльності («хочу завойовувати світові рекорди, захищати спортивний прапор своєї країни»).

Мотиви спортивної діяльності не тільки різноманітні, вони відрізняються динамічним характером, закономірно змінюючи один одного в процесі тривалих занять настільним тенісом. А. Ц. Пуні на підставі спеціального дослідження мотивів спортивної діяльності встановив таку динаміку розвитку мотивів, які спонукають займатися спортом.

Початкова стадія заняття спортом

У той період відбуваються перші спроби включитися в спортивну діяльність. Мотиви, які спонукають до цього, характеризуються:

- а) різноманітністю інтересів до фізичних вправ (підлітки починають займатися зазвичай не одним, а кількома видами спорту, проте часто зовсім не тими, в яких вони надалі можуть показати свою спортивну майстерність);
- б) безпосередністю («займаюся бо люблю фізкультуру»);
- в) пов'язані з умовою середовища, які сприяють заняття певним видом спорту («живу в Одесі, як же я міг не плавати?»; «з малих років ходив на лижах, оскільки жив на околиці міста»);
- г) нерідко включають елементи обов'язку («потрібно було відвідувати уроки фізичної культури»).

Стадія спеціалізації в обраному виді спорту

На цій стадії мотивами спортивної діяльності є:

- а) пробудження і розвиток спеціального інтересу до певного виду спорту;
- б) прояв здібностей до цього виду спорту і прагнення до їхнього розвитку;

в) емоційно насичене переживання спортивного успіху й прагнення до його закріплення;

г) розширення спеціальних знань, удосконалення спортивної техніки, придбання вищого ступеня тренуваності.

Ці нові за своєю якістю мотиви характеризуються низкою особливостей. Вони зв'язуються зі спортивною спеціалізацією (спортсмен стає гімнастом, боксером, лижником, плавцем, тенісистом, тощо) і з придбанням спортивної кваліфікації 3-го, 2-го, 1-го розрядів. Разом із тим вони стають більш опосередкованими, переносяться з самої спортивної діяльності на її результат, виражаються в прагненні до певного спортивного успіху, рекорду. Безпосередній інтерес до самої спортивної діяльності, зазвичай, зберігається і на цій стадії розвитку мотивів, але набуває нових якісних особливостей і порівняно з безпосередньою зацікавленістю спортом взагалі на першій стадії.

5 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

В основі психологічної підготовки полягає, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців настільного тенісу.

У психологічній підготовці можна виділити:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- змагальну психологічну підготовку.

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток важливих психічних функцій і властивостей – увага до почуттів, мислення, пам'яті, уявлення;

- розвиток професійно-важливих здібностей – координації, емоційності реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних і вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості та ініціативності;
- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методах формування потрібного стану і засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;
- формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування:

- значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимогам;
- готовності до важкої, часом одноманітної і тривалої роботи.

Загальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку та дозволяє і передбачає такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- оволодіння методикою формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі;
- удосконалення методики регуляції психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагальних стресів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапруг.

Засоби і методи психологічної підготовки

1. Постановка перед спортсменом важливих, реальних завдань.

2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочення досягнень.

3. Бесіди, переконання, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Заохочення і покарання.

5. Особистий приклад.

6. Спонування до діяльності, доручення, суспільно-корисна робота.

7. Диспути в колективі, команді.

8. Регулярне застосування тренувальних завдань, які становлять як об'єктивну, так і суб'єктивну важкість для спортсменів.

9. Проведення тренувань у складних умовах.

10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (у кожному виді підготовки).

11. Проведення спільних занять: менш підготовлених гравців з більш підготовленими, молодших зі старшими.

12. Результати в контрольних іграх з сильнішими або слабкішими супротивниками.

13. Ігри з обмеженням, із гандикапом.

14. Вивчення спеціальної літератури, самоспостереження, самоаналіз.

15. Вивчення прийомів регуляції психічного стану: зміна мислення за бажанням, підпорядкування, самонавіювання, заспокійлива й активовна розминка, дихальні вправи. Багаторазове виправлення в застосуванні засвоєваних прийомів.

16. Акцентування уваги на психічних функціях і якостях, які можна розвивати.

17. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх корекції за потреби.

18. Розроблення комплексу дій спортсмена перед грою, після гри.

19. Удосконалення регулювання психічного стану в модельних ситуаціях – під час занять або контрольних ігор.

20. Об'єктивна оцінка якостей виконаної тренувальної роботи ігрової, особистої і командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань.

21. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

Особливим розділом психологічної підготовки в групах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності є вивчення особливостей змагальної психології:

- психологія єдиноборства;
- психологія конкуренції;
- психологія командної боротьби;
- психологія парної гри;
- особливості змагальної психології за умови використання різних систем проведення особистих змагань (кругова, «олімпійська», комбінована, кубкова);
- особливості змагальної психології в разі застосування різних особливостей стилю гри і матеріалу ракетки суперника.

6 ПСИХОФІЗИЧНИЙ ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА СТУДЕНТІВ

6.1. Вольові зусилля та їхнє значення у спортивній діяльності

Будь-яка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, вольового зусилля. Вольові зусилля відрізняються від зусиль м'язових. Щоправда за всякого вольового зусилля є якісь м'язові рухи, хоч би в зародковій формі. Але ці рухи не є головними у вольовому зусиллі, для якого є характерний стан внутрішньої напруги. Вольові зусилля завжди мають свідомий характер, пов'язані з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії. Найвиразніше вольові зусилля виступають саме тоді, коли під час здійснення вольового акту ми зустрічаємося з перешкодами для його здійснення. Інтенсивність вольових зусиль прямо пропорційна ускладненню,

які при цьому доводиться долати. Суб'єктивне вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої проблеми. Наявність труднощів є обов'язковим, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть найнезначніших перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля.

Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їхньою допомогою. У настільному тенісі вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за своїм характером і ступенем.

Вольові зусилля під час м'язової напруги

Виконання тих чи інших дій у тенісі майже завжди пов'язане з вольовими зусиллями. До цих зусиль спортсмена спонукає необхідність здійснювати в процесі навантажень більші чи менші, але завжди перевищувальні звичайні м'язові напруги, здійснювати в різноманітних умовах саме тоді, коли це потрібно. Численні, та часто повторювані, подібні м'язові напруги, навіть незначні за своєю інтенсивністю, дуже впливають на формування здібностей спортсмена до витраті вольових зусиль. Ось чому будь-яке навчальне і тренувальне заняття, що вимагає зосередження уваги, сприяє вихованню здатності спортсмена до вольових зусиль. Велике значення має боротьба з відволіканням уваги, коли ті чи інші зовнішні роздратування, почуття або подання прагнуть повністю заповнити собою нашу свідомість і тим самим відволікають нас від виконуваної роботи. Регулюючи тривалість, інтенсивність і складність завдань, що вимагають зосередження уваги, тренер тим самим виховує здатність до вольових зусиль.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми

У цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах.

Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму

Вони можуть бути дуже різноманітними. Дотримання режиму, особливо в початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе розпочати до цього виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом усього часу, відведеного на це заняття. Особливістю зусиль, пов'язаних із дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять і детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкості роботи, її тривалість та ін. Усе це в умілих руках тренера перетворює такого типу навантаження в прекрасний засіб виховання здатності до вольових зусиль.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням небезпеки і ризику

Їхня особливість – сильна емоційна насиченість, оскільки вони направляються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням та ін.

Психологія парної гри

Дуже цікава в настільному тенісі парна гра. Пари можуть бути чоловічі, жіночі та змішані, або, як їх ще називають, мікст. У парних іграх навантаження не менше, ніж в одиночних. І хоча партнери відбивають м'яч по черзі, рухатися під час гри доводиться набагато більше. Парна гра приваблива своєю емоційністю. Адже двоє людей – це вже колектив, і дуже важливо в такому колективі вміти діяти узгоджено. Запорука успіху в парній грі – взаємодія партнерів. Не завжди відмінна техніка одиночної гри дозволяє демонструвати майстерність у парі. Добре зіграну пару відрізняє згуртованість, узгодженість дій, взаєморозуміння – не тільки з півслова, а й з напівпогляду, бойовий настрій і, що дуже важливо, доброзичливе ставлення один до одного. Часто буває, конфлікт між партнерами призводить до програшу не тільки очків, але і партії. Адже особливістю парної гри є те, що кожен з гравців прагне зменшити

кількість складних моментів для партнера, створити йому максимально зручні умови для атаки або самому реалізувати виграшні моменти. За правилами парної гри стіл розділяється серединною лінією на дві половини, і при подачі ви спрямовуєте м'яч з правого квадрата своєї половини в правий квадрат половини столу суперника. Розстановку гравців для черговості прийому в першій партії обирає та пара, яка приймає подачу. Якщо ваша пара вибрала право першою подавати, то ви повинні вирішити, хто з вас буде подавати перші дві подачі; потім пара, що приймає, вирішує, хто у них буде приймати подачі. Після кожних двох подач відбувається не тільки зміна подачі, але і перестановка гравців. Гравець пари, який приймав подачу, отримує право подавати, а в тій парі, яка тільки що подавала, партнери міняються місцями і той, що подавав, стає тим, що приймає. Для того щоб не збитися під час зміни розстановки, запам'ятайте, хто міняється місцями, а отже, і функції партнерів тієї пари, яка перед зміною подач подавала. Іншими словами, після кожної серії в дві подачі партнер п гравця, що падає, переходить на місце того, хто приймає. І ще: у парній грі є один маленький секрет. За рахунку 10:10 право подавати переходить після розіграшу кожного очка і відповідно відбувається зміна місць тих, хто приймає. Крім того, у кожній наступній партії розстановка партнерів змінюється. І той, хто подавав у попередній партії, повинен подавати вже на іншого партнера пари, що приймає.

У разі зміни сторін у вирішальній (третьої чи п'ятої) партії після виграшу однієї з пар 10 очок партнери повинні змінити розстановку. Якщо партнери порушили розстановку, то суддя або хтось із гравців (якщо немає судді) повинен зупинити гру та відновити правильну черговість подач і прийомів м'яча. Однак все розіграні до зупинки гри очки зараховуються. Водночас відбивати м'яч гравці повинні по черзі в чітко встановленому порядку. Якщо партнер два рази поспіль вдарив по м'ячу, то очко вважається програним. У зв'язку з цим гравцям

і доводиться багато рухатися: зіграв сам – поступися місцем біля столу партнеру. Тому вміння правильно рухатися має таке велике значення в парній грі.

6.2 Особливості емоційних переживань у настільному тенісі

Спортивна діяльність відрізняється сильними й яскравими емоційними переживаннями. Поза емоцій спорт немислимий. Насиченість спортивних дій сильними почуттями, їхня емоційна захопливість – це одне з найважливіших умов позитивного впливу тенісу на студента. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути сценічними й астенічними і впливали як позитивно, так і негативно на поведінку людини.

Серед великої різноманітності емоцій, які виявляються в процесі спортивної діяльності, можна відзначити:

– емоційні переживання, пов'язані зі значними змінами, що настають в життєдіяльності організму в процесі змагань. Підвищена м'язова активність, яка є особливістю занять настільним тенісом, якщо вони протікають нормально, завжди супроводжується образним станом ейфорії (підвищеної жвавості дій, мови і тощо), сценічними почуттями бадьорості і життєрадісності. У випадках перетренування та ж м'язова активність викликає астенічні емоції: занепад сил, незадоволення та ін.;

– емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно важких і складних моментів. Ці емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності організму, переживання успіху в виконанні певної дії і викликане цим усвідомлення особистої переваги: приємно відчувати себе сильним, спритним, сміливим, відважним, витривалим, впевненим у своїх силах. Ці почуття співвідносяться зі здатністю спортсмена направляти великі зусилля волі, спрямовані на подолання значних труднощів, що є суттєвою рисою його характеру, мірилом, за допомогою якого не тільки сам спортсмен, а й навколишні оцінюють його особисту гідність. До речі, успішно вирішивши

спортивне завдання які зажадали великих вольових зусиль , спортсмен зростає не тільки в чужих очах, а й в своїх власних. І, навпаки, у разі травми або навіть просто невдалої спроби виконання того чи іншого завдання, можуть викликати астеничні емоційні переживання: невпевненість, боязнь, загальмованість тощо. Пережиті під час виконання небезпечних фізичних вправ сценічне почуття успіху часто мають в своїй основі подолання страху, викликаного виконанням спортивних дій в складних і важких умовах. У досвідченого спортсмена, який досконало володіє спортивною технікою, свідомість небезпеки і почуття страху , що його супроводжує, не дезорганізують поведінку, а, навпаки, викликають приплив сил, спрямованих на подолання небезпеки. У цих випадках у спортсмена виникає прагнення ще і ще раз випробувати своєрідне відчуття ризику, у якому елемент страху викликає задоволення, оскільки він супроводжується усвідомленням власного вміння і сили, здатних подолати небезпечну перешкоду;

– емоційні переживання, пов'язані з ходом спортивної боротьби. Ці емоції завжди мають дуже напружений характер, у них відбиваються великі зусилля, спрямовані на досягнення перемоги або найкращого результату. За своєю інтенсивністю вони набагато перевищують ті емоційні стани, які доступні людині в його звичайної повсякденній діяльності. Нерідко вони отримують своєрідне відображення в міміці емоційної напруги. У процесі спортивної боротьби за вдалого виконання відповідального прийому (наприклад, коли перевага в рахунку в мою користь), емоційне переживання успіху може досягти ступеня бурхливого афекту радості. При невдачах нерідко настає почуття розгубленості, занепаду сил, невпевненості в собі. Емоційні стани під час спортивних змагань часто характеризуються наявністю сильного збудження, що отримало назву «спортивна злість» і має величезне дінамогенное значення. Під час цього стану спортсмен відчуває в собі колосальну силу, не відчуває втоми,

усі його психічні процеси загострені, він виявляє здатність до дуже швидких і сильних реакцій;

– естетичні емоції. Найчастіше вони пов'язані зі сприйняттям ритму рухів, краса їхньої форми й інших сторін, які характеризують досконалість настільного тенісу. Велике естетичне значення мають почуття, які викликаються сприйняттям зовнішньої обстановки, у якій протікають спортивні заняття або змагання: її урочистість, красиве зовнішнє оформлення місця занять, однакова форма, в яку одягнені учасники, присутність численних глядачів, їхня уважність, зацікавленість. Усе це створює в учасників змагань піднесений емоційний стан і бажання домогтися успіху, показати з найкращого боку свою спортивну підготовленість. Коли ж зовнішня обстановка спортивних змагань занадто буденна, це може призвести до появи у спортсмена астенічних емоційних переживань;

– моральні почуття, пов'язані з глибоким усвідомленням суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі в спортивному стані почуття гордості тощо). Вони є потужним стимулом мобілізації всіх сил спортсмена на подолання труднощів. Результат спортивної боротьби дуже часто залежить від моральних почуттів і прагнень спортсмена. Цьому допомагає почуття відповідальності перед колективом. Спортсмен, що володіє цим почуттям, ніколи не відмовиться від боротьби за інтереси свого колективу, якою б важкою ця боротьба не була.

6.3 Фізичні якості, засоби і методи їхнього виховання

Під фізичними якістьми розуміють соціально обумовлені сукупності біологічних і психологічних властивостей людини, які виражають її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. До основних фізичних якостей відносять: силу, витривалість, спритність, гнучкість.

Фізичні якості відрізняються тим, що можуть проявлятися тільки під час вирішення рухових завдань через рухові дії. Рухові дії, що використовуються для вирішення рухового завдання, кожним індивідом виконуються по-різному. В одних відзначається високий темп виконання, у інших – більш висока точність відтворення параметрів руху тощо.

Під фізичними здібностями розуміють відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій. Вроджені можливості визначаються відповідними задатками, придбані соціально-екологічним середовищем проживання людини. Проте одна фізична здатність може розвиватися на основі різних задатків і, навпаки, на основі одних і тих самих задатків можуть виникати різні здібності. Реалізація фізичних здібностей в рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому окремо взята фізична здатність не може виразити в повному обсязі відповідні фізичні якості. Тільки відносно постійно виявляється сукупність фізичних здібностей визначає ті чи інші фізичні якості. Розвиток фізичних здібностей відбувається під дією двох основних факторів: спадкової програми індивідуального розвитку організму і соціально-екологічної його адаптації (приспособлення до зовнішніх впливів). Через це під процесом розвитку фізичних здібностей розуміють єдність спадкового і педагогічно направленої зміни функціональних можливостей органів і структур організму.

Усе вище викладене дозволяє дійти висновку:

а) виховання фізичних якостей базується на розвитку фізичних здібностей. Чим більш розвинені здібності, які виражають дані фізичні якості, тим стійкіше воно проявляється у вирішенні рухових завдань;

б) розвиток фізичних здібностей обумовлюється вродженими задатками, які визначають індивідуальні можливості функціонального розвитку окремих

органів і структур організму. Чим надійніше функціональна взаємодія органів і структур організму, тим стійкіше вираз відповідних фізичних здібностей в рухових діях;

в) виховання фізичних якостей досягається через вирішення різноманітних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань.

Можливість вирішення різноманітних рухових завдань характеризує всебічність виховання фізичних якостей, а можливість виконання різноманітних рухових дій з необхідною функціональною активністю органів і структур організму говорить про гармонійне виховання фізичних якостей.

Сила. Розглянемо, як фізична якість сила виражається через сукупність силових здібностей, які забезпечують міру фізичного впливу людини на зовнішні об'єкти.

Силові здібності виявляються через силу дії, що розвивається людиною за допомогою м'язових напружень. Сила дії вимірюється в кілограмах. Величина прояву сили дії залежить від зовнішніх чинників – величини обтяжень, зовнішніх умов, розташування тіла і його ланок у просторі, від внутрішнього функціонального стану м'язів і психічного стану людини.

Розташування тіла і його ланок у просторі впливає на величину сили дії завдяки неоднаковому розтягуванню м'язових волокон за різних вихідних поз людини: чим більше розтягнутий м'яз, тим більше величина проявленої сили. Прояв сили дії людини залежить також від співвідношення фаз руху і дихання. Найбільша величина сили дії виявляється під час видиху і найменша – під час вдиху.

Розрізняють абсолютну і відносну сили дії. Абсолютна сила визначається максимальними показниками м'язових напруг без урахування маси тіла людини, а відносна - відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла.

Силові здібності визначаються м'язовими напруженнями і відповідають різним формам зміни активного стану м'язів. М'язові напруги проявляються в динамічному і статичному режимах скорочення, де перший характеризується зміною довжини м'язів і притаманний переважно швидкісно-силових здібностям, а другий – постійністю довжини м'язів під час напруги і є прерогативою власне силових здібностей.

Ступінь прояву власне силових здібностей людини залежить від кількості м'язів, залучених до роботи, або від особливостей їх скорочувальних властивостей. Відповідно до цього розрізняють два методи в розвитку силових здібностей: використання вправ з максимальними умовами і використання вправ з ненасиченими обтяженнями. Вправи з максимальними умовами припускають виконання рухових дій з граничними (90 – 95 % від максимальної величини) обтяженнями. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово – м'язового апарату і найбільший приріст силових здібностей. Максимальне напруження м'язів вимагає прояву великих психічних напружень, призводить до надмірного збудження нервових центрів, у результаті чого в роботу додатково включаються «зайві» для виконання цієї вправи м'язові групи, що ускладнюють удосконалення техніки рухів. Вправи з ненасиченими обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальною кількістю повторень за відносно невеликих навантажень (до 50 – 60% від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорене зростання м'язової маси. Крім того, ненасичені обтяження не заважають контролювати техніку рухів.

Швидкісно-силові здібності проявляються за різних режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла в просторі. Найпоширенішим їх вираженням є так звана вибухова сила, тобто розвиток максимальних напружень у мінімально короткий час. Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують вправи з подоланням ваги власного тіла і з

зовнішніми обтяженнями. Найпоширенішим методами розвитку швидкісно-силових здібностей є методи повторного виконання вправи і кругового тренування. Вправи підбирають так, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову м'язову групу, дозволяючи значно підвищити навантаження за чіткого чергування роботи і відпочинку. Подібний режим забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем дихання, кровообігу. Вправи, що направлено впливають на розвиток швидкісно-силових здібностей, умовно поділяють на два типи: вправи переважно швидкісного характеру і вправи переважно силового характеру. За цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно керуватися методичним правилом: усі вправи незалежно від величини та характеру обтяження потрібно виконувати в максимально можливому темпі.

Витривалість. Розглянемо, як фізична якість виражається через сукупність фізичних здібностей, підтримку тривалості роботи в різних зонах потужності: максимальної, великий і помірної навантажень. Кожній зоні навантажень притаманний свій своєрідний комплекс реакцій органів і структур організму.

Тривалість механічної роботи до повного стомлення можна розділити на три фази: початкового стомлення, компенсованого стомлення і декомпенсованої втоми. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга прогресивно поглиблюється втомою, підтриманням заданої інтенсивності роботи завдяки додатковим вольовим зусиллям і частковою зміною структури рухової дії. Третя фаза характеризується високим ступенем втоми, що призводить до зниження інтенсивності роботи аж до її припинення.

У теорії і практиці фізичного виховання виділяють загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють тривале виконання роботи з оптимальною функціональною активністю основних життєзабезпечувальних органів і структур організму. Спеціальна витривалість характеризується

тривалістю роботи, яка визначається залежністю ступеня втоми від змісту рішення рухової завдання. Спеціальна витривалість класифікується:

а) за ознаками рухової дії, за допомогою якого розв'язується рухове завдання;

б) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої розв'язується рухове завдання;

в) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного вирішення рухового завдання.

Виховання витривалості здійснюється за допомогою вирішення рухових завдань, які вимагають мобілізації психічних і біологічних процесів у фазі компенсаторної втоми або наприкінці попередньої фази, але з обов'язковим виходом на фазу компенсаторного стомлення.

Як засоби виховання витривалості використовують загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які за дією на організм поділяються на вправи загальної, часткової і локальної дій. Вправи часткової і локальної дій дозволяють вибірково активізувати діяльність окремих м'язових груп, які відстають у своєму розвитку, підвищувати силові, швидкісно-силові та швидкісні компоненти витривалості.

У розвитку витривалості є 4 етапи.

Перший – виховання загальної витривалості. Здійснюється протягом всього перехідного і на початку підготовчого періоду. Тривалість – 2 – 3 місяці.

Другий – триває розвиток загальної витривалості за допомогою виду спорту. Тривалість – до 2,5 – 3 місяців.

Третій – характеризується поліпшенням анаеробних можливостей організму і підвищенням силового і швидкісно-силового компонентів витривалості. Тривалість – до 1 – 2 місяців.

Четвертий – спрямований на виховання спеціальної витривалості за допомогою вправ з інтенсивністю, близької до змагальної, або перевищує її.

До основних фізичних здібностей зараховують витривалість до навантажень в максимальній, великій і помірній зонах навантажень. Усі ці здібності мають єдиний вимірник – граничний час роботи до початку зниження її потужності.

Спритність. Розглянемо, як фізична якість виражається через сукупність координаційних здібностей, а також здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів.

Спритність виховують за допомогою навчання руховим діям і вирішенню рухових завдань, що вимагають постійної зміни структури дій. Обов'язковою вимогою під час навчання є новизна розучуваної вправи і умов її застосування. Елемент новизни підтримується координаційними труднощами дії і створенням зовнішніх умов, що ускладнюють виконання вправи. Вирішення рухових завдань передбачає виконання освоєних рухових дій в незнайомих ситуаціях.

Координаційні здібності. Ці якості пов'язані з можливостями управління рухами в просторі та часі і містять:

- а) просторове орієнтування;
- б) точність відтворення руху за просторовими, силовими і часовими параметрами;
- в) статична і динамічна рівновага.

Просторове орієнтування має на увазі:

- 1) збереження уявлень про параметри зміни зовнішніх умов;
- 2) вміння перебудовувати рухову дію відповідно до цих змін.

Спортсмен не просто реагує на зовнішню ситуацію, а повинен враховувати можливу динаміку її зміни, здійснювати прогнозування майбутніх подій і в зв'язку з цим будувати відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату. Відтворення просторових, силових і часових параметрів рухів проявляється в точності виконання рухових дій. Їх розвиток визначається удосконаленням сенсорних механізмів регуляції рухів.

Точність просторових переміщень у різних суглобах прогресивно збільшується під час використання вправ на відтворення поз, параметри яких задаються заздалегідь. Точність відтворення силових і часових параметрів рухової дії характеризується здатністю диференціювати м'язові зусилля за завданням або необхідністю, пов'язаними з умовами виконання цієї вправи. Розвиток точності часових параметрів рухів направлено на вдосконалення так званого почуття часу, тобто вміння диференціювати тимчасові характеристики рухової дії. Його розвиток забезпечується вправами, які дозволяють змінювати амплітуду рухів у більшому діапазоні, а також циклічними вправами, які виконуються з різною швидкістю пересування, з використанням технічних засобів. Розвитку цих якостей сприяють вправи, які дозволяють змінювати тривалість рухів у більшому діапазоні.

У цілісному руховому дійстві усе три провідні координаційні здібності – точність просторових, силових і часових параметрів розвиваються одночасно. Разом із тим правильно вибрана вправа акцентовано впливає на одну з них.

Швидкість. Ця фізична якість проявляється через сукупність швидкісних здібностей, які містять:

- а) швидкість рухових реакцій;
- б) швидкість одиночного руху, не обтяженого зовнішнім опором;
- в) частоту (темп) рухів.

Багато фізичних здібностей, які характеризують швидкість, входять складовими елементами в інші фізичні якості, особливо в якість. спритності. Швидкість виховують за допомогою вирішення різноманітних рухових завдань, успіх вирішення яких визначається мінімальним часом виконання рухової дії. Вибір рухових завдань із виховання швидкості диктує дотримання низки методичних положень, що вимагають, з одного боку, високого володіння технікою рухової дії, а з іншого – наявності оптимального функціонального стану організму, що забезпечує високу фізичну працездатність. Перша група

вимог передбачає підвищення труднощів вирішення завдань шляхом зменшення часу виконання рухових дій, але за умови, що техніка володіння руховою дією не лімітує його швидкісні параметри. Друга група вимог допускає здійснення рішення рухових завдань до настання перших ознак втоми, яке пов'язане зі збільшенням часу рухів, а, отже, закріпленням інших часових параметрів його виконання.

Швидкість рухової реакції характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху і є сенсорною реакцією. Розрізняють прості та складні рухові реакції. Час простих реакцій значно коротше часу складних.

Проста реакція – це відповідь заздалегідь визначеним рухом на очікуваний сигнал.

Складні реакції поділяються на реакції вибору і реакції на рухомий об'єкт. Реакція вибору – це відповідь певним рухом на один з декількох сигналів. Необхідними умовами для виховання швидкості є підвищена працездатність і висока емоційність людини, бажання виконувати вправу на заданий результат. Особливістю швидкості є відсутність зв'язку між фізичними здібностями, що її виражають.

Гнучкість. Ця фізична якість визначається, як фізична здатність людини виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливості просторових переміщень тіла і його ланок.

Розрізняють пасивну й активну гнучкість. Пасивна гнучкість визначається за амплітудою рухів, що здійснюються під впливом зовнішніх сил. Активна гнучкість виражається амплітудою рухів, які здійснюються завдяки напруженням власних м'язів, які обслуговують той чи інший суглоб. Величина пасивної гнучкості завжди більше активної. Рівень розвитку гнучкості оцінюють

за амплітудою рухів, яка вимірюється або кутовими градусами, або лінійними заходами.

У практиці виділяють загальну та спеціальну гнучкість. Перша характеризується максимальною амплітудою в найбільш великих суглобах опорно-рухового апарату, друга – амплітудою рухів, відповідної техніки конкретного рухового дії.

Гнучкість розвивають переважно за допомогою повторного методу, за якою вправи на розтягування виконують серіями. Активна і пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Рівень розвитку гнучкості повинен перевершувати ту максимальну амплітуду, яка необхідна для оволодіння технікою досліджуваної рухової дії. Досягнутий рівень гнучкості необхідно підтримувати повторним відтворенням необхідної амплітуди рухів.

7 ТЕСТУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ

Основними критеріями тестування і контролю є:

- критерії оцінки державних тестів із загальної фізичної підготовки студентів;
- критерії оцінки із спеціальної фізичної підготовки студентів.

Крім цих критеріїв оцінки, є інші, прості і доступні методики, які по зможі суміщають вивчення відразу кілька якостей.

Розглянемо методику, яка дозволяє комплексно і одночасно вивчити розподіл, переключення і стійкість уваги, не вимагаючи водночас складної апаратури.

На звичайному аркуші паперу олівцем по лінійці викреслити 25 квадратів (5×5, сторона кожного квадрата 5 см). Потім кожен із квадратів розділити по діагоналі на два трикутники. У лівому верхньому кутку креслення послідовно позначити номери квадратів від 1 до 25, а в правому нижньому ті ж цифри, але

проставлені довільно і написані іншим кольором. Випробовуваний отримує завдання з максимальною швидкістю відшукати розкидані цифри в зростаючій послідовності, відзначаючи на окремому листку паперу номери квадратів, у яких вони виявлені. Час, витрачений на відшукування всіх 25 цифр, і буде кількісним показником продуктивності уваги.

З огляду на те, що гра в настільний теніс вимагає високого розвитку стійкості, або, інакше кажучи, витривалості, уваги, це дослідження може бути пристосоване для визначення і цієї якості. Експериментатор повинен фіксувати швидкість знаходження випробовуваними кожних чергових п'яти цифр. Порівняння швидкості й якостей роботи над п'ятьма групами по 5 цифр дасть уявлення не тільки про стійкість уваги спортсмена, але і про швидкість його психічної вироблюваності.

Точність і стабільність м'язово-рухової чутливості можна визначити за допомогою звичайного кистьового динамометра. Однак у цьому випадку цікаво дізнатися не максимальну силу стиснення кисті, а точність і стабільність дозування незначних за величиною зусиль. Спортсмену потрібно запам'ятати, яку силу він застосовує, щоб зрушити стрілку динамометра на 10 кг. Для коригування зусилля спортсмену дозволяється зробити три спроби з інформацією про їх результати.

Після цього, перевернувши динамометр стрілкою до долоні, спортсмен повинен у 10 спробах постаратися вичавити рівно по 10 кг. Різниця між результатом кожної спроби і завданням (10 кг) підсумовується, незважаючи на відхилення в меншу або більшу сторону.

Цей показник є інформативним не тільки для відбору, а й для контролю за рівнем тренуваності спортсменів, оскільки сумарне відхилення збільшується в міру погіршення тренуваності, і навпаки.

Здатність до розвитку швидкого рухового темпу, його утримання і регуляції можна визначити за дещо модифікованою методикою теппінг-тесту.

Для цього на аркуші паперу креслимо 12 квадратів. Розмір кожного квадрата 3×3 .

Випробовуваний сідає за стіл, бере в руку простий олівець і за командою експериментатора починає з максимальною частотою стукати олівцем по першому квадрату. Через 5 секунд експериментатор ударом пальців по столу подає сигнал, за яким випробовуваний миттєво переходить на другий квадрат і починає стукати в два рази рідше. Через 5 секунд, отримавши команду «Швидше!», він починає з максимальною частотою стукати по третьому квадрату. Потім у тому ж напрямку він переходить з правого верхнього квадрата на правий нижній і рухається в лівий бік, стукаючи в кожному квадраті по 5 секунд, то в максимальному темпі, то в два рази повільніше. Частота ударів у кожному квадраті легко підраховується за кількістю грифельних точок. Для цього потрібно стукати по поверхні всього квадрата, а не в одну точку.

Цікавими є такі показники:

- максимальний руховий темп і квадрат, у якому він був зареєстрований; як змінився показник максимального рухового темпу від 1-го до 11-го квадрату;
- почуття рухового темпу, тобто наскільки точно було виконане завдання про уповільнення темпу вдвічі. Для цього кількість точок 1-го квадрата ділиться на кількість точок 2-го; ті ж дані 3-го і 5-го квадратів діляться на дані 4-го і 6-го відповідно.

У результаті ми отримаємо такі важливі для настільного тенісу рухові характеристики спортсмена, як швидкість і почуття темпу, вміння його варіювати, швидкість включатися в роботу і здатність до збереження максимальної частоти та відчуття темпу.

Простою методикою перевірки швидкості реакції на рухомий об'єкт, а одночасно і спритність може бути така гра: тренер тримає в руці тенісну кульку; тенісист кладе свою руку долонею на руку тренера; тренер несподівано

випускає кулька; спортсмен прагне зловити його рукою, що знаходилася на руці тренера.

Цю гру можна проводити не тільки для відбору, а й для тренування швидкості складної реакції на об'єкт, що рухається, спритності, швидкості перемикання уваги, контролюючи динаміку цих показників у процесі підвищення ігрової кваліфікації та зміни стану спортивної форми.

Окомір і точність можна визначити в такій грі. Випробовуваний, відступивши від краю столу на три метри, починає метати ігрового рукою кульки на іншу половину столу, розбиту на 9 квадратів. Він повинен зробити 9 кидків – по одному у кожний квадрат – у чіткому порядку з 1-го до 9-го.

Усі перераховані вище методи і тести дозволяють без складної організації і підготовки провести випробування в звичайній тренувальній обстановці і виявити рівень розвитку низки важливих для настільного тенісу психологічних якостей.

Усі ці тести можуть бути використані і для перевірки таких важливих для тенісиста якостей, як емоційна стійкість в умовах змагань.

Досвідчені спортсмени можуть застосовувати дані тести і самостійно, контролюючи рівень своєї підготовленості. Така інформація дозволяє вносити оперативну корекцію в підготовку (за коштами, методам, обсягом та інтенсивністю навантаження) і є цінною підмогою для тенісиста, що тренується самостійно.

7.1. Контрольні нормативи загальної фізичної підготовки

Нормативи подано у таблиці 1.

Таблиця 1 – Нормативи загальної фізичної підготовки

Види випробувань	Стать	Нормативні бали			
		5	4	3	2
Витривалість: хв. Біг 3000 м 2000 м	м	12,00	13,05	14,30	15,40
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10
Стрибок у довжину з місця, см	м	260	241	224	207
	ж	210	196	184	172
Спритність: сек. Човниковий біг 4х9, м	м	8,8	9,2	9,7	10,2
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5
Гнучкість: Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	м	19	16	13	10
	ж	20	17	14	10
Швидкість: сек. Біг 100 м	м	13,2	13,9	14,4	14,9
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3
Підняття тулуба з положення лежачи за 1 хв., раз	м	53	47	40	34
	ж	47	42	37	33

Біг 100 м (хв). Виконується на майданчику відповідного розміру, з відповідним інвентарем. Студент стає на лінію старту і за сигналом виконує біг з вихідного положення низький старт. Час фіксується за загальноприйнятою методикою. Враховується кращий показник з двох спроб.

Човниковий біг 4х9 м (хв). Потрібно послідовно, без зупинки пробігти від однієї до протилежної лінії волейбольного майданчика і розвинути максимальну швидкість. Виконується дві спроби, враховується кращий показник.

Крос 2000 м (хв.) За командою «На старт» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положенні високого старту. За сигналом починають біг, намагаючись закінчити дистанцію швидше. Результатом тестування є час подолання дистанції.

Стрибок у довжину з місця (см). З в.п. стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає ногами до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхнувшись ногами, і стрибає якомога далі. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Підняття тулуба з положення лежачи на спині (раз). З в.п. лежачи на спині, руки за головою, ступні закріплені або тримаються партнером. За сигналом - торкнутися ліктями колін і повернутися в в.п. Оцінка: за 1 хв. роботи виконати максимально можливу кількість рухів (дотик ліктем коліна).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). З в.п. упор лежачи, руки на ширині плечей, долонями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступні спираються на підлогу, спортсмен за сигналу починає ритмічно, з повною амплітудою, згинати й розгинати руки. Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Нахил тулуба вперед, сидючи (см). З в.п. сидючи, ноги прямі, на ширині плечей, руки прямі вперед. За сигналом торкнутися лінійки, що розташовується посередині стоп відповідно, і затриматися в цьому положенні для отримання чіткого результату. Зараховується кращий показник з двох спроб.

7.2. Критерії оцінки тестів спеціальної фізичної підготовленості студентів

Нормативи подано у таблиці (табл. 2)

Таблиця 2 – Нормативи загальної фізичної підготовки

Розділ підготовки, контрольні вправи, вимоги	Стать	Нормативні бали	
		5	4
1	2	3	4
1. Стрибок у довжину з місця лівою стороною вперед (для лівші навпаки), см	м	140	135
	ж	125	120
2. Стрибок боком через гімнастичну лаву (1хв.), к-ть разів	м	95	90
	ж	85	80
3. Пересування приставним кроком в 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмета ігровою рукою (1хв.), к-ть разів	м	65	60
	ж	60	50

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
4. Лежачи на спині, піднімання прямих ніг з торканням до підлоги за головою, к-ть разів	м ж	25 30	20 25
5. Пересування вперед-назад в 3-метровій зоні з двох точок біля столу (30 с), к-ть повтор	м ж	28 20	25 15
7. Імітація удару "накатом" справа (1 хв.), к-ть повторень	м ж	95 80	90-85 80-70
8. Імітація удару "накатом" справа і зліва (2 хв.), к-ть повторень	м ж	185 170	175-170 165-155
9. Контрнакат справа (зліва) по діагоналі з різних ділянок, кількість повторень	м ж	2×90 2×90	2×90 2×90
10. Топ-спин праворуч після підрізування (підставки), к-ть повторень	м ж	2×10 2×10	2×10 2×10
11. Контрнакат «вісімка», к-ть повторень	м ж	2×10 2×10	2×10 2×10

ВИСНОВОК

Отже, настільний теніс має велике значення в житті студентів і розвиває їхні психофізичні здатності:

– яскраві та сильні емоційні переживання, які глибоко захоплюють особу і мають величезний вплив на його діяльність; одночасно це вимагає вміння володіти своїми емоціями та протидіяти тим із них, які мають астеничний характер;

– різноманітність емоційних переживань, що охоплюють найрізноманітніші за якістю емоції – від простих фізичних почуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких моральних почуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, що об'єднують спортивний колектив в єдине ціле;

– динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних емоцій до інших, іноді протилежним за своїм характером. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з

великою інтенсивністю і нерідко супроводжуються швидкими і різкими переходами від поразки до перемоги і ін.

Спортсмена приваблює в цьому виді спорту багатство його технічного і тактичного змісту (прагнення до високого досконалості техніки, ретельна підготовка до змагань, розроблення тактичних комбінацій тощо). Спортивна діяльність стає в цей період фізичною потребою, що вимагає вдосконалення в цьому виді спорту, а великі фізичні напруги під час занять перетворюються на своєрідну необхідність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 53 с.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – изд. 2-е доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 52 с.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М: Физкультура и спорт, 1980. – 86 с.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 116 с.
5. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М., 1990. – 65 с.
6. Белов Г. А. Самостійні заняття студентів фізичною культурою / Г. А. Белов. – Київ, 1988. – 45 с.
7. Брыль В. С. Полезные советы китайского партнера / В. С. Брыль. // Настольный теннис. – 1999.– №7. – С. 8.
8. Гриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Гриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 119.
9. Данченко И. П. Физическое воспитание студентов / И. П. Данченко. – М.: МГУ, 1990. – С. 213.
10. Настольный теннис / [Пер. с кит. под ред. Сюй Яньшэнь]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 218.
11. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника тенниса / С. Шпрах. // Дополнение к журналу «Настольный теннис» – М., 1998. – С. 14.

Виробничо-практичне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи, проведення практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ІГРОВИЙ МЕТОД РОЗВИТКУ
ПСИХОФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач: **ГОРОШКО Наталія Ігорівна**

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор О. В. Михаленко

Комп'ютерне верстання *Н. І. Горошко*

План 2018, поз. 281М

Підп. до друку 21.06.2018. Формат 60 × 84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 2,3

Тираж 30 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rektorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.